

Artikel om behandling med systemisk familierapi af Lotte Aabjerg og Hedda Bro, psykiatriske sygeplejersker.

10 år med Milanometoden:

Hjælper familier med alkoholproblemer

Alkoholbehandlingen i Odense har gennem ti år lavet systemisk familierapi efter Milanometoden. Erfaringerne viser, at det virker: Det er med til at fastholde den misbrugende part i behandling, det kan afhjælpe alkoholproblemet og forbedre relationerne i familien.

Søren og Lise er gift og har tre mindreårige børn. Søren har ægteskabet igennem drukket destruktivt i lange perioder. Lise har omgivelsernes sympati og medlidenhed, hun klarer det flot med Sørens drikkeri og ansvaret for de små børn.

Da det efter talrige behandlingsforsøg lykkes Søren at blive ædru og indse at livet er bedre uden alkohol, bliver Lise indlagt på psykiatrisk afdeling med en depression.

Som erfarne psykiatriske sygeplejersker er vi ofte stødt på ovenstående paradoksale historie. Derfor er det naturligt at stille spørgsmålene: Kunne Lises depression forebygges? Kunne familien have fundet en bedre balance til gavn for Lise, Søren og ikke mindst de små børn?

Vi mener ja. I Alkoholbehandlingscentret i Odense har erfaringer og evidensbaseret forskning vist, at det kan lykkes at nedbryde de fastlåste og stereotype mønstre, der opstår i familier med alkoholproblemer samt at opbygge bedre og sundere relationer.

Familiebehandling i ABC

Familiebehandlingen startede i efteråret 1995. Den er én ud af en vifte af behandlingstilbud i ABC, og der visiteres efter Odense Modellen. På ugebasis er der afsat otte fastlagte tider til familiebehandling. Vi har løbende ca. 40 familier i behandling, og et forløb strækker sig typisk over et år fordelt på 8-10 sessioner.

Behandlingen foregår i særligt indrettede lokaler med envejsspejl og videooptager. To terapeuter er sammen med familien, to andre bagved spejlet (baggrundsteam). Sessionen indledes med et formøde af en halv times varighed, hvor teamet gennemgår den foregående samtale og der opstilles en hypotese som ledetråd for dagens samtale.

Efterfølgende taler terapeuterne med familien i ca. 45 minutter, derefter kommer baggrundsteamet ind og fortæller om deres refleksioner og giver feedback til familien. Baggrundsteamets tilbagemelding er udelukkende rettet mod terapeuterne, hvorefter de går bag spejlet igen.

Sessionen slutter med, at familiemedlemmerne og terapeuterne kommenterer baggrundsteamets udlægning. Mange sessioner afsluttes med en hjemmeopgave til familien.

Baggrundsteamet kan dog også tage initiativ til at komme ind på andre tidspunkter, ligesom terapeuterne kan anmode om, at de kommer ind.

Efter at familien er gået, har hele teamet et kort møde, hvor der tales om, hvad der virker eller ikke virker. Om det har givet mening for familien. Hypotesen justeres.

Hvad er systemisk familierapi?

Fra begyndelsen har familierapien haft den systemiske Milanometode som teoretisk fundament. I årenes løb er behandlingen blevet kombineret med elementer fra andre behandlingsformer, bl.a. kognitiv adfærdsterapi, motivationsskabende terapi og psykoedukation.

I et systemisk perspektiv ses familiens struktur og måde at tænke og handle på som en del af alkoholproblemets udvikling og beståen. Vi tager udgangspunkt i familiens egen evne til at skabe forandring – dvs. familien betragtes som et system, en enhed, der er påvirkelig af feedback.

Vi fokuserer dog også på andre aspekter, hvor alkoholproblemet ansues mere selvstændigt, og vi ser på betydningen af erhvervet afhængighed. Endelig inddrages eksistentiale perspektiver med vægt på ”valget”.

Balancen i familien

Især fokuserer vi på balancen i familien eller måden at organisere sig på. Om der er et ligeværdigt forhold mellem de voksne og hvorvidt de voksne udfylder den forælderrolle, der er en forudsætning for børns sunde udvikling.

Familien opfattes som et system, der kan udvikle og forandre sig. Behandlernes opgave er at bidrage med ny information; ved at omfortolke familiens udlægning i en mere hensigtsmæssig retning, som vi forestiller os, de er på vej imod.

Hjemmeopgaver

Nogle gange giver vi familien opgaver, som de opfordres til at udføre derhjemme. Opgaverne kan enten tage sigte på at hjælpe med et problem, familien selv har formuleret, eller være med til at tydeliggøre fastlåste mønstre i familien.

En opgave kan også være af mere paradoksal karakter, hvor der opfordres til, indtil videre, at fortsætte med en adfærd, som opleves problematisk. Adfærden udlægges som en midlertidig løsning; dette kan give frihed til ændring i stedet for ensidig fokus på det negative.

Undertiden er opgaven udformet som et foreløbigt forbud mod at gøre bestemte ting, eks. seksuel aktivitet. Opgaver kan både være en opfordring til at gøre noget fælles, men kan også være det modsatte, afhængig af situationen og rollefordelingen i familien.

Alkoholrelaterede opgaver kan f.eks. handle om udarbejdelse af alkoholregler i hjemmet, klarlæggelse af rollefordelingen mellem ægtefællerne, grænsesætning i forhold til misbruget samt den indbyrdes kommunikation.

Vores opgaver som terapeuter

I behandlingen fokuseres på familiemedlemmernes indbyrdes samspil, deres forestillinger om hinanden, deres evne til at indleve sig i og forstå andre familiemedlemmers tanker og følelser.

I dialogen med familien tilstræber vi at være neutrale, undgå alliancer, udfordre familiens egne forestillinger og samtidig fremhæve det, som fungerer godt.

Under selve sessionen er det terapeuternes opgave både at være nærværende i mødet og samtidig tænke i virkeligheder, som er mere hensigtsmæssige, vise forståelse for dilemmaer, give anerkendelse, samtidig med at der spørges ind og inviteres til at forholde sig til en anden logik.

Hypoteser

Vi arbejder ud fra hypoteser, som konstrueres forud for hver session. Disse udformes, så de ligner familiernes egne forestillinger og alligevel er forskellige, idet deres sigte er at bringe parterne frem til en mere ønskelig og kompetent position. En hypotese udformes, som om familien allerede er på den vej. For os terapeuter er dette meget krævende, idet vi skal bringe os selv på et metaplan - dvs. kunne tænke i noget, som er forskelligt fra det, som fremtræder, og som kan bidrage til at aktivere et forandringspotential. Formålet er, at familien finder nye mere hensigtsmæssige måder at forholde sig til problemet på. Hypotesen hjælper terapeuterne til at give spørgsmålene retning.

Baggrundsteamets opgaver

Baggrundsteamets position som tilhørere giver mulighed for at se situationen i et metaperspektiv, få øje på åbninger og bidrage med anderledes betragtninger. Altid med vægt på positiv omformulering for at styrke hver enkelt medlems selvopfattelse; ud fra en formodning om at, hver især gør sit bedste.

Det er op til familien selv at vælge den vej, de vil gå, og selv tage stilling til de udlægninger, som bliver fremlagt. Der er ingen rigtige eller forkerte løsninger eller svar.

Hvorfor familierterapi?

Familier er i forskellig grad belastet af alkoholproblemet, de er dog oftest lukkede om problemet som opleves skamfyldt. I en del familier er konfliktniveauet højt, og der kan være meget fokus på den misbrugendes behov på bekostning af andre familieaktiviteter og sociale kontakter.

Når misbruget stopper, kan det være svært at finde en ny balance. Ofte dukker der andre problemer og temaer op, som parret må forholde sig til, hvilket kan være svært for mange.

Børns deltagelse

Børnene inviteres først med, når konfliktniveauet ikke er for højt. Der skal være nogenlunde balance mellem forældrene. Vi overvejer vores mulighed for at beskytte børnene.

Forældrene orienteres om vores forpligtigelse til at være opmærksomme på børnenes situation og om vores skærpede underretningspligt, hvis vi skønner, et barn har behov for særlig støtte.

Selv om børnene ikke er til stede, er der i alle sessioner fokus på dem. Vi spørger til deres situation, samspillet med forældrene, om deres øvrige netværk, forhold til kammerater, lærere etc. Om forældrene har bekymringer for børnene, og hvordan de støtter.

Børnene deltager primært for at få mulighed for at give udtryk for deres oplevelser, ønsker og håb. Vi har mulighed for at inddrage en børnesagkyndig konsulent, såfremt der skønnes behov for støtte. Vi laver også ”brandøvelse” med børnene, hvor vi taler med dem om hos hvem og hvor, de kan søge hjælp, hvis alkoholproblemet skulle komme igen.

Forældrene forberedes på, at det kan være svært at høre om børnenes oplevelser, tanker og følelser. Især hvis forældrene ikke mener, børnene har mærket til problemet.

Uanset hvordan situationen er, søger vi at bekræfte forældrene i deres ønske om at ville det bedste for deres børn, og samtidig bekræfte og tydeliggøre børnenes oplevelse.

Voksne børn deltager efter behov og i samråd med parret. De kan have stort behov for et rum, hvor de kan fortælle om, hvordan det har været at vokse op i en familie med alkoholproblem, og hvordan det er nu.

Gert og Hanne – en historie fra familierapien

(navne og data er opdigtede)

Gerts alkoholmisbrug startede, efter han havde været ude for en ulykke med efterfølgende stærke smerter i ryggen. Samtidig fik parret datteren Rikke, der i dag er 15 år.

Hanne har sørget for det meste i hjemmet og brugt de resterende kræfter på at tage sig af Rikke. Rikke er i dag tæt knyttet til Hanne, hvorimod hun ikke har den store kontakt til sin far.

Gert og Hanne informeres først om rammerne for familierapien. De ønsker ikke at optages på video, selv om de informeres om, at denne kun bruges til internt brug, f.eks. supervision, samt at videoen slettes, når terapien er slut. Parrets ønske respekteres fuldt ud af familieteamet.

Alle fire terapeuter hilser på parret. To af dem fortæller, at de er reflekterende team og sætter sig bag skærmen. Der oplyses om principperne for familierapien, og at det reflekterende team kommer ind efter ca. 40 minutters samtale. Parret skal herunder sætte sig i sofaen, hvor de får tilbudt en kop kaffe. De skal ikke sige noget, men blot lytte til refleksionen. Terapeuterne kan gå i dialog med det reflekterende team, hvis noget skal afklares.

Gert og Hanne forberedes på, at formen i begyndelsen kan virke kunstig, men at de fleste bliver glade for den og oplever det som positivt, idet de især under refleksionen oplever sig set, hørt og forstået.

Terapeuterne lægger ud med at fortælle, at de ved en del om Gert (fra journalen) men intet om Hanne. De vil gerne lære Hanne at kende. Derudover spørges ind til, om parret har gjort sig nogle overvejelser om, hvad de vil bruge terapien til.

Hanne ønsker, at hun og Gert får en bedre indbyrdes kommunikation, og hun vil gerne tættere på Gert.

Gerts alkohol-mål er foreløbigt antabus i tre måneder.

Hanne fortæller om sig selv og at hun er stolt af Gert. Hun synes, han klarer det flot med slet ikke at drikke alkohol, og hun vil gerne støtte ham bedst muligt.

Det reflekterende team kommer ind og reflekterer bl.a. over den varme og humor, der er parret imellem. Gerts beslutning om afholdenhed anerkendes, og der ydes psykoedukation omkring alkoholdiagnose og afhængighed.

Sessionen afrundes af terapeuterne, der spørger ind til, hvad parret tænker om refleksionen. Samt om, hvordan parret har oplevet at deltage i terapien, og om de ønsker at komme igen. Terapien kommer til at strække sig over et års tid med i alt 10 sessioner, hvoraf den sidste er en buffer session med tre måneders interval. Dette aftales individuelt med parrene fra session til session.

Hvad sker der i familien?

Der sker meget i Gerts og Hannes forhold i dette år. De oplever det som godt at komme i et forum, hvor de kan tale åbent om alkohol, som de anser som tabubelagt og svært at tale om hjemme.

Datteren Rikke deltager i to af samtalerne. Hun får sat ord på, hvordan det har været at have en far, der drak. Men hun får også givet udtryk for, hvor meget hun holder af sin far, når han ikke drikker, og hvor meget han betyder for hende.

Hanne får udtrykt for sin angst for, at Gert skal få tilbagefald.

Gert når frem til, at han ønsker ædruelighed resten af livet.

I en af de midterste sessioner synes Hanne, at det er synd for Gert, at han ikke må drikke alkohol, når de har gæster. Gert forklarer Hanne, at han har det bedst med slet ikke at drikke alkohol, og at hun derfor ikke skal have ondt af ham,

I sessionerne arbejdes bl.a. med parrets familiebaggrund. Der laves et genogram (et familietræ), inden datteren Rikke deltager i terapien. Det er et godt udgangspunkt i forhold til at skabe en alliance med Rikke. Rikke føler sig tryk, idet vi kender og taler om hele hendes familie og forældrenes bagland.

Sessionerne ligger med ca. 5-6 ugers interval. Som i Gert og Hannes tilfælde er der ofte en positiv udvikling i familien mellem sessionerne. Gert og Hanne får hjemmearbejde for, hvor de bl.a. skal tale sammen en gang dagligt. De skal øve sig i at lytte til hinandens problemer for derigennem at komme tættere på hinanden.

Hjemmearbejdet evalueres i den efterfølgende session. Til sidst evalueres hele forløbet.

Hvad fik Gert, Hanne og Rikke ud af familierapien?

Gert har fundet ud af, at han har det bedst med slet ikke at drikke alkohol. Parret er kommet tættere på hinanden, og Rikke er begyndt at henvende sig til Gert, når hun har problemer, eller der er praktiske opgaver, der skal løses.

Hanne arbejder på at holde sig tilbage med hensyn til Rikke og at lade Gert overtage noget af ansvaret. Hanne siger, at hun har fået den rigtige Gert tilbage. Hanne og Gert er blevet gode til at arbejde sammen og har fået mange fælles projekter. Desuden er de blevet gode til at bruge hinanden, når de har problemer. Begge giver udtryk for, at de har været glade for terapien og oplever sig hørt og forstået.

I den sidste session laves en "brandøvelse", hvor det aftales, hvad Gert og Hanne skal gøre, hvis Gert skulle få et tilbagefald.

Forskning peger på positiv effekt

Når der er et alkoholproblem i en familie, er det ikke kun den, som har problemet, der lider, det gør alle familiens medlemmer, hver på sin måde. Familiens medlemmer bliver eksperter i at have det vanskeligt og ved nogle gange ikke, hvordan de skal takle at have det almindeligt. Eller hvordan de kan komme videre med at leve et liv uden alkoholproblemet.

I systemisk familiebehandling kan alle familiens medlemmer opnå støtte til at komme videre.

I en artikel i Ugeskrift for Læger beskriver læge Ernst Jensen den evidensbaserede forskning i Fyns Amts Alkoholbehandlingscenter. Resultaterne viser, at familiebehandlingen har en positiv effekt på:

- a) Reduktion af alkoholproblemet
- b) Fastholdelse i behandling
- c) De indbyrdes relationer i familien

Sådan påvirker alkoholmisbrug familien:

- Hele familien har fokus på problemet
- Den misbrugende er både udenfor familien og samtidig i fokus
- Problemet opleves skamfuldt
- Familien lukker sig om problemet

Alkoholafhængighedssyndrom

Alkoholafhængighed eksisterer hvis 3 eller flere af ovennævnte symptomer har været til stede samtidigt i mindst en måned eller gentagne gange inden for et år:

- Stærk trang til alkohol (craving)
- Nedsat evne til at styre indtagelsen, standse eller nedbringe forbruget
- Abstinenser
- Tegn på tolerance
- Dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
- Vedblivende forbrug trods erkendte skadevirkninger

Alkoholbehandlingen

- er en kommunal institution, der dækker hele Fyn
- man kan henvises til et ambulatorium eller henvende sig direkte
- der er mulighed for akut afrusning 4 ugentlige dage
- familiebehandlingen er et ud af 5 forskellige behandlingstilbud

Sådan kommer man i behandling:

- Man henvender sig til et ambulatorium
- Man gennemgår et interview med en behandler, hvor fysiske, psykiske og sociale områder kortlægges
- Man visiteres til et af de 5 behandlingstilbud ud fra interviewet af ambulatoriets læger

Grundelementer i den systemiske terapiform:

- Hypotesedannelse på metaplan

- Cirkulær spørgeteknik
- Neutralitet
- Intervention

Milanometoden

En systemisk analysemetode grundlagt i 1967 i Milano af
Psykiaterne Mara Selvini Palazolli og Luigi Boscolo.

Hovedideen i behandlingen er at flytte fokus fra det symptombærende familiemedlem til
familiemedlemmernes indbyrdes relationer og sproglige udvekslinger. Hele familien inddrages i et
løsningsforsøg.